

1月 22日(水)

さば

さばには、からだをつくる
たんぱく質や体の調子
を整えるビタミンB₁、B₂
が多く含まれています。

また、脂質には、脳の働きを助ける成分や、血管
の病気を予防する成分などが含まれています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さばのみそに
すましじる
もやしのゆずのかあえ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、さば、あかもそ、 だしこんぶ、とうふ、 けずりぶし、
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、だいこん、はくさい、 にんじん、みつば、もやし、 ゆず

一口メモ

クイズ10 福井県から京都にかけて、日本海側の海産物を運んだルートを
何と言ったのでしょうか。

① カニ街道 ② 塩街道 ③ さば街道

今週は、「給食・食育週間」
です。

○今日の主菜は、さばのみそです。

大きなかまで、みそ味の調味液にさばを
入れてコトコトと煮ふくめました。

さばは、日本の海でよくとれる魚です。

さばには、からだをつくるもとになる
たんぱく質がおもにふくまれています。

からだの中でエネルギーが作られるときに必要なビタミンB₁やビタミンB₂もたくさん入っています。

さばは、背の青い魚のなかます。背の青い魚の脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多くふくまれています。

DHAは、脳や神経組織を発達させる働きをします。EPAは、血管の病気をふせぐ働きをします。

家でもすすんで食べたい食品です。調理がしやすい缶詰の使用も
おすすめします。



【おまけクイズ】

大阪市の給食は、1週間に3回がごはんの日で2回がパンの日です。むかしは
1か月に1回だけがごはんの日でした。今から何年前のことでしょうか。

- ① 約20年前 ② 約30年前 ③ 約40年前



はくさい	岡山県	にんじん	鹿児島県	みつば	大分県
だいこん	長崎県	しょうが	高知県	もやし	ミヤマ(工場:岐阜)

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズ：③